

ア ジ フ ラ イ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥



<材料・2人分>
 アジ……………2尾
 小麦粉……………適量
 卵……………適量
 パン粉……………適量
 塩、こしょう…少々
 トマト……………1/2個
 サニーレタス…適量

『タルタルソース・10人分』
 ゆで卵……………2個
 ピクルス……………4個
 玉ねぎ……………1/2個
 マヨネーズ………1カップ
 パセリ……………少々
 塩、こしょう…適量

- 1 アジはぜいごを取り、頭を落として内臓を取り、きれいに洗ってキッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。
- 2 腹開きしてから中骨・腹骨もとりのぞく。
- 3 アジに塩、こしょうをして、小麦粉→溶き卵→パン粉の順にまぶし、180℃の油でカリッと揚げる。
- 4 タルタルソースを作る。茹で卵、玉ねぎ、ピクルス、パセリは細かくみじん切りにし、マヨネーズと混ぜる。

コ ン ソ メ ス ー プ ♥ ♥ ♥



<材料・2人分>
 人参……………1/6本 ブイヨン……………300cc
 玉ねぎ……………1/4個 塩、こしょう…少々
 生椎茸……………1枚

- 1 ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、椎茸は薄切り、人参は細切りにする。
- 2 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- 3 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

6月15日(2年生)



本日のランチメニュー
 アジフライ
 コンソメスープ
 雑穀ご飯

久田学園佐世保女子高等学校

